

# FRAUENPOWER – SEMINAR FÜR FRAUEN IN FÜHRUNGSPPOSITIONEN

➤ 2-tägiges Seminar (Offenes oder Inhouse-Seminar)

## TAG 1

1. „Ich & meine Grenzen“ – Selbstwahrnehmung & Selbsterkenntnis
  - Sozialisation: Unsicherheiten haben eine lange Geschichte
  - Abgleich Selbstbild – Fremdbild
  - Selbstreflexion. Aufspüren und bearbeiten von erlernten Verhaltens- und Denkmustern
2. Stereotypen
  - Yin und Yang: Die Harmonie der Gegensätze
  - Typisch männlich, typisch weiblich
  - Bausteine sicherer Grenzen
3. Selbstreflexion, Umgang mit kritischen Situationen & Feedback
  - Sensibilisierung der Wahrnehmung und Selbstaufmerksamkeit
  - Reflexion des eigenen bevorzugten Verhaltens in Konfliktsituationen
  - Erfolgshindernde Verhaltensweisen bewusst machen und abstellen
  - In kritischen Situationen den Kontakt zu sich selbst behalten
4. Auftreten & Ausstrahlung
  - Selbstpräsentation: Steigerung der Ausdrucks- und Überzeugungskraft
  - Optimieren der Körpersprache – Glaubwürdigkeit und Überzeugungskraft
  - Bewegungsökonomie – Zusammenspiel der Körperteile, Koordination, Einsatz von Kraft entsprechend der Handlungsabsicht und der beabsichtigten Zielerreichung

## TAG 2

1. Stark im Gespräch
  - Selbstverbalisation
  - Teilemodell der Persönlichkeit
  - Ermutigung
  - Starke Gespräche: beziehungsorientiert – abgrenzungsorientiert
2. Selbstbehauptung in der Kommunikation
  - Persönliche Wirkungsmittel zielorientiert einsetzen
  - Den Gegner stoppen und in die Verantwortung nehmen



## Termine für offene Seminare

09.04. – 10.04.2019 Berlin

03.09. – 04.09.2019 Mainz

➤ MEHR INFOS

- Schlagfertigkeit: Was ist das?
  - Umgang mit Killerphrasen
  - Assoziationsübungen zur Schlagfertigkeit
  - Effektive Selbstverteidigung gegen verbale Angriffe
3. Selbstverteidigung
    - Nein sagen, aber richtig!
    - Bearbeitung von Praxisfällen
    - Einüben asiatischer Energie- und Entspannungstechniken.
  4. Energiemanagement
    - Aktivierung des eigenen Energiesystems
    - Mentale Kraft als Ressource
    - Zentrierung: Die Regulation der Atmung und Gefühle
    - Einüben asiatischer Energie- und Entspannungstechniken